

# Kursplan

## Gültig ab 07.01.2025

| Montag                |  | Dienstag  |   | Mittwoch   |  | Donnerstag  |  | Freitag   |   |
|-----------------------|--|---|---|--|--|---|--|---|---|
| Gesundheits-<br>kurse | Fitness-<br>kurse  | Gesundheits-<br>kurse   | Fitness-<br>kurse                                 | Gesundheits-<br>kurse  | Fitness-<br>kurse  | Gesundheits-<br>kurse                                   | Fitness-<br>kurse  | Gesundheits-<br>kurse   | Fitness-<br>kurse   |
|                       | Training für Senioren<br>10:00 - 11:00 Uhr<br>(Rainer)<br>Dojo GRH | Senioren-gymnastik<br>11:00 - 12:00 Uhr<br>(Simone)<br>Dojo GRH |   |  |  | FitDank Baby<br>9:00 - 10:00 Uhr<br>(Sina)<br>Dojo GRH  |  |   | Total Body Summer<br>9:00 - 10:00 Uhr<br>(Simone)<br>Dojo GRH |
|                       |  |   |   |  |  | FitDank Baby<br>10:15 - 11:15 Uhr<br>(Sina)<br>Dojo GRH | FitDank Baby<br>11:40 - 12:40 Uhr<br>(Sina)<br>Dojo GRH      |   |   |
|                       | Reactive Training<br>17:00 - 18:00 Uhr<br>(Frank)<br>Dojo GRH      | STRONG Me!<br>18:00 - 19:00e Uhr<br>(Simone)<br>SGH             | Pilates<br>18:00 - 19:00 Uhr<br>(Eva)<br>Dojo GRH | Body Optimal für Einsteiger<br>17:00 - 18:00 Uhr<br>(Regina)<br>Dojo GRH | Outdoor Bootcamp<br>18:00 - 19:00 Uhr<br>(Frank)<br>Tartan GRH | Schönbuch Jumping<br>18:00 - 19:00<br>(Laura)<br>SGH    | Gesunder Rücken<br>17:55 - 18:55 Uhr<br>(Birgit)<br>Dojo GRH | Fit in der Schwangerschaft<br>16:00 - 17:00 Uhr<br>(Carina)<br>Dojo GRH |   |
|                       | Functional Training<br>19:00 - 20:00 Uhr<br>(Frank)<br>SGH         |   |   | Les Mills Body-balance<br>19:00 - 20:00 Uhr<br>(Ute)<br>Dojo GRH         | Bootcamp<br>19:00 - 20:00<br>(Simone)<br>SGH                   |   | Gesunder Rücken<br>19:00 - 20:00 Uhr<br>(Birgit)<br>Dojo GRH |   |   |
|                       | Schönbuch Jumping für Einsteiger<br>20:00 - 21:00<br>(Anni)<br>SGH |   |   | Les Mills Body-pump<br>20:00 - 21:00 Uhr<br>(Ute)<br>Dojo GRH            | Zumba<br>20:00 - 21:00 Uhr<br>(Marilena)<br>SGH                | Yoga<br>20:00 - 21:00<br>(Laura)<br>Gymnastikpavillion  | Gesunder Rücken<br>20:00 - 21:00 Uhr<br>(Birgit)<br>Dojo GRH |   |   |